

# Liste de courses printemps/été

## en bio



- Huile d'olive et colza mélangées
- Huile de cameline (lin)
- Huile de coco
- Œuf
- Beurre cru
- Figue et abricot sec
- Pain sans gluten
- Tartare d'algues
- Graines germées
- Raisins secs
- Flocons d'avoine (jumbo)

## l'épicerie

- Riz semi complet basmati
- Pâtes complètes ou sans gluten
- Quinoa
- Polenta de maïs
- Graines de sésame
- Graines de courge
- Chocolat noir 70%
- Germe de blé (paillettes)
- Levure de bière (paillettes)



## Les briques et bouteilles en verre

- Gaspacho
- Coulis de tomates
- Crème de coco

## Les laits végétaux

- Lait de coco
- Lait d'amande
- Lait de riz
- Lait d'avoine

## Les eaux

- Donat
- Montcalm
- Volcania
- Montroucoux
- Cristalline



## Les bocaux

- Haricots verts
- Pois chiches
- Lentilles
- Compote de pommes  
cumin / cannelle



## Les conserves

- Tomates Pelées
- Hareng, sardine, maquereau

## les légumes et fruits frais

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Courgette
- Chou chinois
- Chou Romanesco
- Chou-fleur
- Chou de Bruxelles
- Echalote
- Endive
- Fenouil
- Frisée
- Laitue
- Morille
- Navet
- Oignon
- Oseille
- Petits pois
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis noir
- Radis rose
- Roquette
- Pois gourmand
- Pourpier
- Tomate



- Abricot
- Avocat
- Banane
- Basilic
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la Passion
- Grenade
- Kiwi
- Mandarine
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Orange



- Pamplemousse
- Papaye
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Rhubarbe

## le rayon frais



- Lait et yaourt de coco
- Yaourt de chèvre, de brebis
- Fromage de chèvre, de brebis
- Pâte à tarte feuilletée
- Tortilla aux pommes de terre
- Houmous
- Purée d'aubergine
- Jambon blanc
- Filet de poulet
- Escalope de dinde
- Poulet fermier
- Crevette
- Poisson
- Surimi



## la boulangerie

- Pain au levain
- Pain aux noix
- Pain aux céréales
- Pain complet



## les surgelés

- Petits pois
- Haricots verts
- Carottes
- Poireaux en rondelles
- Saumon, Colin
- Sardine, Maquereau
- Crevettes, moules
- Volaille



- Ail
- Basilic
- Coriandre
- Gingembre
- Oignon
- Persil
- Thym